

9月20日(木) フレンド平尾 5年生 担当:内山

テーマ:2対1(数的優位)

19:00 あいさつ&出欠
W-UP

19:15 ①1対1 《7～8Mのグリッド》

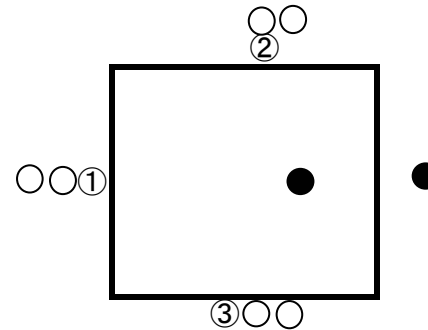
ルール:各辺に並び、3名がOF○、1名がDF●になる。

OFは①②③の順で対面のライン突破をする。

DF●は①～③まで終わったら交代する。

OFはライン突破するか、ボールがグリッドの外に出されたら、次のOFが攻撃できる。

19:25 ※OFはスタートの位置を考える。



【キーファクター】

- ・DF●の動きを見る(判断)
- ・相手との間合い(しかけるタイミング)
- ・大きな見せ掛け動作
- ・スピードの変化
- ・方向の変化
- ・スクリーン

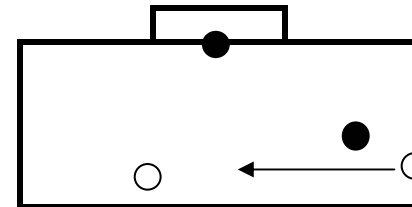
《給水5分》

19:30 ②2対1(GK有) 《ダブルボックス》

ルール:OFが横の味方のパスを出してからゲーム開始。

※OFはDFの動きをよく見てからプレーを選択する。

19:50 自分で行くのか味方を使うのかの選択。



【キーファクター】

- ・ゴールに向かう姿勢
- ・周りを見る(有効な視野の確保)
- ・ファーストタッチ
- ・スピードの変化
- ・オフザボールの動き

《給水5分》

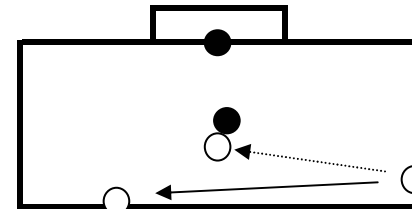
19:55 ③2対1(GK有)～背負った状態～

ルール:OFが横の味方のパスを出してからDFを背負う。

背負ったOFにパスを出してゲーム開始。

※OFは見方の動きをよく見てからプレーを選択する。

20:15 味方を使うのか、オトリとして使うのかの選択。



【キーファクター】

- ・ゴールに向かう姿勢
- ・周りを見る(有効な視野の確保)
- ・DFから遠い足でのキープ
- ・スピードの変化
- ・オフザボールの動き

《給水5分》

20:20 ④ゲーム 10分×2本

※1 1対1での抜く方向、抜いた後の判断を見る。

※2 オフザボールの選手の助ける動き。

※3 逃げのパスを出していないか。

20:45 ⑤クールダウン&あいさつ